

ITINERARI CICLOTURISTICI A MASSA-CARRARA



Provincia di Massa Carrara
Dici di Modigliani d'Ono s.r.l.



AREA NATURALE PROTETTA “LAGO DI PORTA” MONTIGNOSO

L'accesso all'area protetta è libero e consentito tutto l'anno.

Il percorso consente di fare un giro ad anello di circa 4 km, che attraversa gli ambienti presenti (canneto, boschi e prati umidi) e lambisce vari corsi d'acqua (Fossa Fiorentina, torrente Montignoso, fiume Versilia); lungo il percorso sono presenti pannelli informativi che descrivono gli aspetti peculiari dell'area protetta.

Il percorso, pianeggiante, si svolge in parte sugli argini del Lago, del torrente Montignoso e del fiume Versilia, e in parte su sentiero sterrato.

Dopo giornate di pioggia, possono essere presenti pozzanghere soprattutto sul sentiero sterrato.

Il percorso ad anello può essere fatto partendo da due ingressi:

- 1) Casina Mattioli
- 2) Torre Medicea

1) Partenza: Casina Mattioli (via Lago, loc. Renella, Montignoso)

Arrivo: Casina Mattioli
Dislivello percorso: 0 m

COME ARRIVARE ALLA PARTENZA

La Casina Mattioli si raggiunge da Massa o da Pietrasanta percorrendo la statale Aurelia sino al semaforo di Montignoso; qui si devia in direzione mare. Dopo circa 700 metri si giunge ad un altro semaforo dove si gira a sinistra e si prosegue per 500 metri circa fino ad incontrare sulla destra via Lago che va percorsa fino a raggiungere la Casina, fabbricato rurale di color rosa. Lungo questo itinerario stradale sono presenti cartelli di color marrone che indicano l'area protetta del Lago di Porta.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Alla Casina, si sale sull'argine e si consiglia di girare a destra; si segue l'argine fino ad incontrare il torrente Montignoso (900 metri dalla Casina) e quindi il fiume Versilia (1400 m); prima dello scolmatore (che si presenta come un “buco” nell'argine) si scende a sinistra e si segue il sentiero che

passa nel bosco; usciti dal bosco, ci si trova nei pressi del Rio Strettoia dove, seguendo sempre lo stradello principale, si gira a sinistra. Si prosegue e si attraversa la Fossa Fiorentina, che alimenta la zona umida; proseguendo, dopo circa 200 metri si gira a sinistra e si sale nuovamente sugli argini del Lago; si fanno ancora 500 metri e si arriva alla Casina.

2) Partenza: Torre Medicea (statale Aurelia, Montiscendi di Pietrasanta)

Arrivo: Torre Medicea
Dislivello percorso: 0 m

COME ARRIVARE ALLA PARTENZA

La Torre Medicea si trova lungo la Statale Aurelia, al confine tra Montignoso e Pietrasanta; di fronte alla Torre si trovano i ponti del rilevato ferroviario, dai quali si accede agli argini nord-occidentali del Lago.

DESCRIZIONE ITINERARIO

Di fronte alla Torre si trovano i ponti della Ferrovia; occorre passare sotto uno dei ponti e si entra nel percorso, nei pressi della Fossa Fiorentina; si consiglia di girare a destra e, dopo 200 metri, si gira a sinistra e si sale sugli argini del Lago; si fanno 500 metri e si arriva alla Casina. L'itinerario è poi uguale a quello sopra descritto.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!

In mountain bike è un Belvedere!

LUOGHI

Piazza Aranci a Massa (50 m)– San Carlo Terme (500 m)– Tombara – Volpaia – Santa Croce (Montignoso) – Pasquilio Montignoso (840 m) – Canalacci – Cà di Cecco – San Carlo Terme - P.zza Aranci a Massa

PERCORSO

Lunghezza: 40 km (itinerario ad anello)

Durata: 3 ore

Dislivello: 700 m

Altimetria: min. 50 – max. 840

Strada: asfalto e sterrato

Bicicletta: mountain bike

Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Da Piazza Aranci si prende via Dante, si gira a sinistra in via Zoppi, quindi a destra in piazza Santa Settimana. Si segue la segnaletica per San Carlo Terme fino a raggiungere l'omonima piazza dopo 3 km di asfalto; poi si prosegue per località Tombara. Percorsi altri 3 km su asfalto si arriva a una curva con a destra una fontana: qui si gira a sinistra in via Volpara su sterrato. Dopo 2 km si segue un'altra sterrata ripida fino in cima, dove si gira a destra raggiungendo la strada asfaltata. Si scende per 150 m e si svolta a sinistra su un single track. Dopo 1,5 km si prende a destra una salita ripida che conduce alla via asfaltata; quindi si svolta a destra verso Pasquilio di Montignoso. Giunti in località Termo, sul piazzale di Pasquilio, si piega a sinistra su una sterrata bianca fino a località Canalacci e si prosegue fino a Cà di Cecco e San Carlo Terme, da cui si scende di nuovo verso Massa.

COSA C'È DA VEDERE

Massa: piazza Aranci è il primo impatto con il centro della città, sul lato orientale il Palazzo Ducale ospita gli uffici della Provincia e della Prefettura; in via Dante in posizione scenografica è la cattedrale dedicata ai SS. Francesco e Pietro. Dietro piazza Mercurio, la via Piastronata sale alla

chiesa del Carmine e al castello Malaspina.

San Carlo Terme: Terme di San Carlo, note per le proprietà terapeutiche delle loro acque.

Pasquilio Montignoso: monumento alla Linea Gotica.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



40 km



3 ore



700 mt



50-840 mt



asfalto + sterrato



MTB



Medio

Colline di Candia: le vie di Bacco

LUOGHI

Massa-Piazza Aranci (50 m)– loc. Mirteto – colline di Candia – Foce – Massa

PERCORSO

Lunghezza: 15 km (itinerario ad anello)

Durata: 2 ore

Dislivello: 130 m

Altimetria: min. 50 – max. 180

Strada: asfalto e sterrato

Bicicletta: mountain bike o con rapporti

Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Da piazza Aranci si scende in largo Matteotti, si percorre via Pacinotti, si gira a destra in viale Trieste e si prosegue per via Foce. Giunti in località Mirteto si segue l'indicazione per Pieve di San Vitale procedendo per l'omonima strada. Arrivati in piazza della Libertà si svolta a sinistra e poi subito a destra in via Ponte del Vescovo; oltrepassato un ponticello ci si immette in via dell'Uva. Affrontati un'impegnativa arrampicata iniziale e 3 km successivi più tranquilli, si trova un ristorante; un altro chilometro e inizia una strada bianca. Dopo 800 m, al bivio si gira a destra e si percorrono 3 km di strada bianca per raggiungere via Foce; si curva a destra per tornare a Massa.

COSA C'È DA VEDERE

Le colline di Candia regalano scorci sul parco delle Alpi Apuane e sulla costa. Si consiglia di approfittare dell'escursione per assaggiare il buon vermentino DOC del Candia.

Massa: piazza Aranci è il primo impatto con il centro della città, sul lato orientale il sontuoso Palazzo Ducale ospita gli uffici della Provincia e della Prefettura; in via Dante, in posizione scenografica, è la cattedrale dedicata

ai SS. Francesco e Pietro. Dietro piazza Mercurio, via Piastronata sale alla chiesa del Carmine e al castello Malaspina.

Mirteto: la pieve di San Vitale, di origine antica e di aspetto rinascimentale, conserva al proprio interno importanti opere d'arte, tra le quali l'Annunciazione, opera scultorea quattrocentesca, un tabernacolo in marmo locale che racchiude la Madonna col Bambino e la statua di San Rocco, databili tra il XIV e il XV secolo.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



15 km



2 ore



130 mt



50-180 mt



asfalto + sterrato



MTB o rapporti



Medio

Il bianco di Michelangelo: Carrara preziosa di marmo

PERCORSO

Lunghezza: 24 km

Durata: 3 ore

Dislivello: 550 m

Altimetria: min. 30 – max. 580

Strada: asfalto

Bicicletta: con rapporti

Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Dalla stazione ferroviaria di Carrara-Avenza si imbecca via Petacchi per raggiungere viale XX Settembre, che si percorre in direzione di Carrara. Arrivati in prossimità del centro di Carrara si gira a destra in via Don Minzoni, si supera l'incrocio che porta a Massa e si prosegue in salita su via Erevan e poi su via Codena. Superato l'abitato di Codena si curva a destra in via Bedizzano fino al paese di Bedizzano. Da qui una salita di 2 km conduce a Colonnata; da Colonnata si ripercorrono in discesa i due km dell'andata, e al bivio si svolta a destra in direzione Fantiscritti. Si prende il tunnel a sinistra e si attraversano le gallerie che portano ai celebri "Ponti di Vara", costruiti per sostenere il trenino a vapore che fino agli anni '60 trasportava il marmo al porto di Marina di Carrara, dove veniva imbarcato e spedito in tutto il mondo. Un'altra galleria sulla destra conduce a Lorano; da qui si prosegue per Torano e Carrara.

COSA C'È DA VEDERE

Di grande interesse per gli appassionati di scultura sono i numerosi laboratori artistici di Carrara e dei paesi circostanti. Suggestivo anche il panorama sui bacini marmiferi: la Galleria del Ravaccione (loc. Fantiscritti) e la Cava 177 (sulla strada di Colonnata) sono visitabili ai turisti.

Colonnata: piccolo borgo incastonato fra le cave di marmo, fu un attivo centro di estrazione marmifera già in epoca romana; da non perdere la degustazione del famoso lardo nelle tipiche botteghe del paese.

Carrara: Accademia di Belle Arti; Duomo; Piazza Alberica; Museo di San Francesco; Museo del Marmo.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



24 km



3 ore



550 mt



30-580 mt



asfalto



rapporti



Medio

Itinerari della Fede: la Via del Volto Santo

LUOGHI

Villafranca – Amola – Monti – Pontebosio – Posara – Fivizzano – Terenzano – Luscignano – Casola – Codiponte – Mezzana – Monzone – Equi Terme

PERCORSO

Lunghezza: 62,5 km

Durata: 3 h

Dislivello: 380 m

Altimetria: min. 120 – max. 500

Strada: asfalto

Bicicletta: mountain bike o con rapporti

Difficoltà: medio-impegnativo

DESCRIZIONE

Da Villafranca in Lunigiana si gira a destra sulla SS 62 della Cisa in direzione Aulla, poi si prosegue a sinistra sulla SP 26 verso Amola.

In località Amola si svolta a sinistra sulla SP 74 proseguendo per Monti di Licciana Nardi, dove nel centro dell'abitato si prende a destra via Morganti e si prosegue su sterrato per circa 1 km (bici in spalla in caso si utilizzi la bicicletta da corsa) fino a raggiungere Pontebosio.

A Pontebosio si continua per Gabanasco, poi Magliola e Castel del Piano; si gira a destra sulla SP 21 direzione Fivizzano-Licciana-Bagnone. A Cuccarello si gira a destra sulla SP 18 per Bigliolo, poi si prende la SP 60 per Villanova e si prosegue per Moncigoli. Si continua sulla SP 17, si passa l'abitato di Posara e si sale a Fivizzano, qui si svolta a sinistra continuando sulla SP 16 per Fivizzano-Sasseto.

Superato Terenzano si prende a destra la SP 15 per Calcinaia, passato Luscignano si segue a sinistra la ex SS 445 della Garfagnana e, giunti in via Roma, si volta a destra sulla SS 445 fino a Casola. Qui si riprende la SP 15 per Calcinaia e si prosegue per circa 1,5 km, poi si gira a destra sulla ex SS 445 della Garfagnana e si continua per circa 2 km fino a raggiungere Codiponte. A Codiponte si prosegue per Casciana, si prende a destra la SP 58 verso Uglianca, si passano i centri abitati di Mezzana, Monte

dei Bianchi, Isolano e si continua sulla SP 58 fino all'incrocio con SP 10 diramazione Tenerano direzione Equi Terme.

COSA C'È DA VEDERE

Il percorso segue il tracciato di un antico pellegrinaggio che portava all'adorazione del "Volto Santo", il crocifisso ligneo conservato nella chiesa di San Martino a Lucca.

Da vedere: museo Etnografico di Villafranca in Lunigiana; castello di Castiglione del Terziere (Bagnone); castello di Monti (Licciana Nardi); Verrucola di Fivizzano; pieve di Codiponte nei pressi di Casola; borgo di Equi Terme e Parco Culturale delle Grotte; Il Museo della Stampa "Jacopo da Fivizzano" Fivizzano, Palazzo Fantoni-Bononi; I Museo del Lavoro nella Valle del Lucido, Monzone (Fivizzano).

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



62,5 km



3 ore



380 mt



120-500 mt



asfalto



MTB o rapporti



Medio-Impegnativo

La Storia vista mare: il Lago e la Fortezza

LUOGHI

Cinquale, Montignoso – Casina Mattioli (loc. Renella) – Capanne – Prato – Castello Aghinolfi (200 s.l.m.) – Piazza – Prato – Capanne – Renella – Cinquale

PERCORSO

Lunghezza: 16 km; 30 km con variante Castello Aghinolfi

Durata: 2 ore

Dislivello: 200 (variante medio – impegnativa)

Altimetria: min. 0 – max. 200

Strada: asfalto e sterrato

Bicicletta: mountain bike o con rapporti

Difficoltà: facile con variante medio-impegnativa

DESCRIZIONE

Dal porticciolo di Cinquale si risale lungo il fiume omonimo, emissario del lago di Porta; superato il cavalcavia dell'autostrada, giunti in via Bregoscia si svolta a sinistra. All'incrocio con viale Marina si curva a destra e si prosegue fino al semaforo in località Renella. Qui si svolta a destra, e seguendo l'indicazione per il lago di Porta si arriva a Casina Mattioli, edificio rurale rosa, da dove inizia il circuito ad anello del lago di Porta. Tornati al semaforo di Renella si svolta a destra e si procede in direzione Montignoso (variante impegnativa). Superato l'incrocio, sull'Aurelia direzione Montignoso, nei pressi del cimitero si prende a destra in direzione del Castello Aghinolfi, e al ponte in località Prato si svolta a destra, risalendo la via collinare. Giunti ai piedi del castello si gira a sinistra e si imbecca via Guadagni. All'incrocio con via della Resistenza si gira a sinistra per tornare a Cinquale.

COSA C'È DA VEDERE

Il percorso ad anello del lago (4 km circa) si svolge in parte sugli argini e in parte su sterrato, attraversando vari ambienti (canneti, boschi e prati umidi) e corsi d'acqua. Pannelli informativi descrivono gli aspetti peculiari

dell'area protetta.

La variante impegnativa permette di apprezzare la zona collinare: seguendo i tornanti e godendo di un bellissimo panorama sulla costa si raggiunge il Castello Aghinolfi, eccezionale esempio di architettura medievale.

Loc. Piazza: residenza ottocentesca Villa Schiff-Giorgini; Pieve di SS.Vito e Modesto.

Cinquale: monumento alla Linea Gotica sul lungomare.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



16/30 km



asfalto + sterrato



2 ore



MTB o rapporti



200 mt



Facile - Medio



0-200 mt

Luoghi di fede e difesa

LUOGHI

FS di Pontremoli (215 m), Pontremoli (236 m), Arpiola (180 m), Groppoli, Lusuolo, Barbarasco, Terrarossa (74 m), Aulla (64 m), FS Aulla

PERCORSO

Lunghezza: 26 km

Durata: 2 ore

Dislivello: 165 m

Altimetria: min. 50 – max. 215

Strada: asfalto

Bicicletta: con rapporti

Difficoltà: facile

DESCRIZIONE

Dalla stazione ferroviaria di Pontremoli si risale il corso del fiume Magra in direzione del Passo della Cisa, e dopo circa 1 km si gira a sinistra. Si entra a Pontremoli dall'antica porta della città, si attraversa il centro storico (piazza Duomo, piazza Repubblica e via Cavour) e si esce dalla Porta Sud. Superato l'antico e caratteristico ponte sul Magra, si seguono via Caldana, via Primo Maggio e viale Europa. Lasciata Pontremoli si prende la SP 31; e dopo una breve ma ripida salita si sottopassa e poi si costeggia l'autostrada A 15 Parma-La Spezia. Si devia per Ponte Teglia dove si oltrepassa l'omonimo torrente, si entra nel comune di Mulazzo, si supera il torrente Carrara, le località di Arpiola e Groppoli, il torrente Geriola e si sottopassa l'autostrada A 15. Al cartello stradale che indica Ponte Magra si gira a destra, e si raggiunge Lusuolo percorrendo un piacevole saliscendi nel bosco. Si attraversa l'intero abitato, dall'una all'altra porta; si scende per stretti e ripidi tornanti, e si risale lungo un tratto breve ma ripido fino a Barbarasco. Si prosegue per Aulla toccando il fiume Magra e la località Terrarossa. Da qui si segue la SS 62 fino ad Aulla, e poi l'indicazione per la stazione ferroviaria.

COSA C'È DA VEDERE

Pontremoli: cittadina ricca di storia e di cultura, tappa obbligatoria lungo la Via Francigena: nella chiesa di San Pietro è conservato un bassorilievo in arenaria del XII secolo raffigurante il labirinto, antico simbolo della Via Francigena. Da visitare l'intero borgo con i suoi ponti medievali, le vie lastricate, le chiese e, nell'antica fortezza del Piagnaro, il Museo delle Statue Stele che conserva le misteriose sculture antropomorfe (III millennio-VI secolo a.C.) ritrovate nel territorio lunigianese.

Castello Malaspina di Lusuolo: sede del Museo dell'Emigrazione della Gente di Toscana.

Aulla: Museo di Storia Naturale presso la Fortezza della Brunella; Abbazia e Museo di San Caprasio, i cui recenti scavi ne hanno confermato l'importanza lungo la Via Francigena.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



26 km



2 ore



165 mt



50-215 mt



asfalto



rapporti



Facile

Nel Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano in MTB

LUOGHI

Pontremoli - Mignegno – Molinello – Casalina – Versola – Toplecca di sotto
- Toplecca di sopra – La Piagna – Rifugio E. Mattei – Serravalle – Caprio
– Ponticello – SS. Annunziata - Pontremoli

PERCORSO

Lunghezza: 37 km (itinerario ad anello)
Durata: 2-2,5 ore
Dislivello: 1003 m
Altimetria: min. 236 – max. 1.150
Strada: asfalto e sterrato
Bicicletta: mountain bike
Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Da Pontremoli si prende la SS 62 della Cisa in direzione Parma e si raggiunge l'abitato di Mignegno. Qui la strada comincia a salire fino al bivio con la SP 42 del Passo del Cirone, dove ha inizio un tratto di saliscendi fino alla località Molinello. Seguendo l'indicazione per il Passo del Cirone si incontra il bivio per Logarghena. Si attraversano Versola, Toplecca di sotto, Toplecca di sopra e La Piagna, dove finisce la strada asfaltata e comincia quella sterrata. La pendenza sale, e dopo circa 4 km al bivio per il rifugio "Enrico Mattei" si svolta a sinistra per raggiungere il rifugio, da cui si può godere un bellissimo panorama montano. Si ripercorre lo stesso tratto in discesa, e al bivio si svolta a sinistra fino a incrociare la strada asfaltata. Pedalando in discesa si arriva a Serravalle, e dopo altri 2.2 km a Caprio; qui al bivio si segue la SS 62 della Cisa per Pontremoli.

COSA C'È DA VEDERE

La bellezza di questo itinerario ai Prati di Logarghena sta nello straordinario patrimonio naturale del Parco Nazionale dell'Appennino Tosco-Emiliano: caratteristici insediamenti rurali, ponti in pietra, torrenti e ampi pascoli incorniciati dalle vette dell'Appennino, ricoperti in maggio da un bianco

manto di giunchiglie e da delicate infiorescenze di orchidee viola.

Si consiglia una sosta ai borghi medievali di Caprio, Ponticello e Filattiera e al complesso architettonico quattrocentesco della Santissima Annunziata, nelle vicinanze di Pontremoli.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



37 km



asfalto + sterrato



2/2,5 ore



MTB



1003 mt



Medio



236-1150 mt

Paesaggi della memoria: in mountain bike sulla Linea Gotica

LUOGHI

Fontana di Corvaiola in loc. Piazza, Montignoso (145 m) - Fortezza Aghinolfi (188 m)- Ca' di Venturello (309 m)- Colle di Piano (432 m)- Bivio Cerreta San Nicola (669 m)-Folgorito/Col di Melo 837 m)- Termo (826 m)- Pasquilio (768 m)- Il Torrione (591 m) - Sant'Eustachio (383 m) - Fontana di Corvaiola (145 m)

PERCORSO

Lunghezza: 18,7 km (itinerario ad anello)

Durata: 3 ore

Dislivello: 692 m

Altimetria: min. 145 - max. 837

Strada: asfalto (46%) e sterrato (54%)

Bicicletta: mountain bike

Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Dal quadivio sull'aurelia, si sale verso Montignoso raggiungendo in salita la località Piazza e, oltrepassato l'abitato si prende a destra via Guadagni, una stretta rotabile che conduce alla Fortezza Aghinolfi. Qui si svolta a sinistra in via Palatina e dopo circa 1,5 km (località Ca' Barzi) si gira a sinistra per località Venturiello. Il primo tratto è asfaltato e in forte pendenza, poi si prosegue su sterrato fino a piana di Fragolito. Seguendo le pendici occidentali del Monte Folgorito si giunge sotto la cima. L'ultimo tratto di strada ha fondo sconnesso e quindi, anche se non è molto ripido, bisogna spesso scendere dalla bicicletta. Da Col di Melo si prende la mulattiera per località Termo (frazione di Pasquilio), sotto le pendici del Monte Carchio. Da qui, si scende lungo la SP1 fino al bivio per il Pasquilio e ci si immette a sinistra sulla strada che superato il bivio per Bondana porta al Crocello di Montignoso e attraversando le frazioni di Cerreto e di Sant'Eustachio, riporta alla Piazza.

COSA C'È DA VEDERE

Castello Aghinolfi: posto su un'altura isolata alle pendici delle Alpi Apuane. La vicinanza con il mare e il controllo della sottostante Via Francigena ne hanno fatto da sempre uno straordinario punto strategico. Durante la Seconda Guerra Mondiale venne occupato da una guarnigione nazista, diventando un importante caposaldo della Linea Gotica.

Il percorso permette di godere di stupendi panorami sulla costa apuo-versiliese.

Sul monte Folgorito si possono percorrere anche gli "itinerari della Resistenza apuana" e il "sentiero della Linea Gotica" (loc. Termo).

Nei locali del circolo culturale Pasquilio, vicino alla "Chiesetta", si può visitare una mostra fotografica permanente del Premio Letterario Alpi Apuane.

Da segnalare in località Sant'Eustachio la chiesa che conserva al proprio interno pregevoli opere del XIV - XV secolo e in località Piazza la Villa Schiff-Giorgini - residenza nobile dell'800 e oggi sede del Comune -, e la pieve di San Vito.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



18,7 km



3 ore



692 mt



145-837 mt



asfalto + sterrato



MTB



Medio

Rincorrendo il Medioevo

LUOGHI

Pontremoli – Bagnone – Pegazzana – Croce – Gabbiana – Lusana - Villa di Panicale (381 m) – Licciana Nardi – Monti di Licciana – Villafranca (130 m) – Pontremoli

PERCORSO

Lunghezza: 54,6 km (itinerario ad anello)

Durata: 3 ore

Dislivello: 593 m

Altimetria: min. 130 – max. 381

Strada: asfalto

Bicicletta: con rapporti

Difficoltà: medio

DESCRIZIONE

Da Pontremoli si procede per 10 km in direzione di Aulla sulla SS 62 della Cisa, fino al bivio per Bagnone. Si svolta a sinistra; si attraversa il Piano di Mocrone, Malgrate, e dopo 14 km si raggiunge il centro di Bagnone. Oltrepassato il ponte si prosegue verso Licciana Nardi, e si affronta una breve salita piuttosto impegnativa fino al castello di Bagnone. Da questo punto comincia un lungo saliscendi: si attraversano i paesi di Pegazzana, Croce, Gabbiana, Lusana e Villa di Panicale, prima di arrivare a Licciana Nardi, posta a 28,6 km dalla partenza. Al bivio si gira a destra in direzione di Aulla, e superato Monti di Licciana si piega a destra per Villafranca. Nei successivi 10 km si alternano salite e discese molto tranquille. A Villafranca in Lunigiana si imbecca sulla destra la SS 62 della Cisa in direzione di Pontremoli, e si percorrono gli ultimi 13 km che non presentano particolari difficoltà.

COSA C'È DA VEDERE

Il percorso è interessante sia da un punto di vista paesaggistico che storico. Oltre a scenari naturali pressoché incontaminati, si incontrano borghi, castelli medievali e pievi, tra cui la Pieve di Santo Stefano di Sorano a

Filattiera lungo la Via Francigena.

Bagnone: importante centro economico in età feudale, si presenta con la rocca e il borgo porticato, separati dalle acque del torrente Bagnone. Da non perdere il castello di Castiglione del Terziere, costruito nel XII secolo su un precedente insediamento bizantino (VI-VII secolo).

Castello di Monti (XI-XIV secolo): sovrasta l'abitato di Monti di Licciana Nardi, ha torri cilindriche e mastio quadrato.

Castello di Malgrate: la torre cilindrica domina la valle di Bagnone.

Villafranca: all'interno di un vecchio mulino, il Museo Etnografico offre uno spaccato sulla cultura contadina della valle del Magra. A pochi chilometri dall'abitato si trovano il borgo murato di Filetto e quello di Virgoletta.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



54,6 km



asfalto



3 ore



rapporti



593 mt



Medio



130-381 mt

Tra cave e antichi manieri

LUOGHI

Marina di Massa (4 m) - Carrara (95 m) – Gragnana (225 m) – Castel Poggio (530 m) – bivio Fosdinovo-Campo Cecina (635 m) – variante Campo Cecina Passo della Gabellaccia (895 m) – Piazzale dell'Uccelliera (1211) – Piazzale delle Statue (1261 m) - Fosdinovo (500 m) – Marina di Massa (4 m)

PERCORSO

Lunghezza: 50 km con variante di 22 km
Durata: 3/4 ore (+ 2 ore per variante)
Dislivello: 630 m (variante: 1.300)
Altimetria: min 4 - max 630 (variante: min 4 – max 1.261)
Strada: asfalto buono (variante: asfalto sconnesso)
Bicicletta: con rapporti
Difficoltà: medio (variante: impegnativo)

DESCRIZIONE

Da Marina di Massa si percorre il lungomare in direzione Marina di Carrara; dopo il porto si imbecca viale XX Settembre fino Carrara. Superato il centro storico, ci si immette sulla SS 446 in direzione Fosdinovo. Segue un tratto in salita abbastanza impegnativo: si superano i paesi di Gragnana e Castel-poggio, da cui si ha una magnifica panoramica su tutta la piana di Luni, Marinella e Montemarcello. Si continua a salire fino al bivio Fosdinovo-Campo Cecina, dove inizia la variante molto impegnativa. Si sale a destra e si arriva al Passo della Gabellaccia e poi al Piazzale dell'Uccelliera, dove panorami mozzafiato premiano ogni fatica. Si gira a sinistra seguendo l'indicazione Rifugio CAI Carrara, e in breve si raggiunge Piazzale delle Statue, il punto più alto dell'itinerario. Si percorre la stessa strada in discesa per ritornare all'incrocio con la SS 446, e si procede fino a Fosdinovo. Superato il borgo, si discende verso il mare in direzione di Sarzana, passando Caniparola; e poi si prosegue lungo la SP 1 per circa un chilometro in direzione di Massa fino all'incrocio per Marinella e Fiumaretta. Si gira a destra

raggiungendo la SP 21 fino a Marinella di Sarzana; qui si va a sinistra, e costeggiando il mare si torna a Marina di Massa.

COSA C'È DA VEDERE

Carrara: Accademia di Belle Arti; Duomo; Piazza Alberica; Museo di San Francesco; Museo del Marmo.

Campo Cecina: a 19 km da Carrara, offre un colpo d'occhio mozzafiato sui bacini marmiferi e sul mare.

Morlungo: la Cava dei Poeti e il Parco della Memoria dedicato alla Shoa.

Fosdinovo: visita del borgo, del Castello Malaspina, già frequentato da Dante, e del Museo della Resistenza.

!! Si consiglia comunque l'utilizzo di una carta stradale !!



50 km



3/4 ore



630 mt



4-630 mt



asfalto



rapporti



Medio

appuntamento



appuntamento



appuntamento



appuntti



Provincia di Massa Carrara
Dati di Mobilità d'Ono al V.M.

Ufficio Informazioni
(sede centrale):
Lungomare Vespucci 24
54100 - Marina di Massa
(MS)

Tel.: +39 0585 240063
Fax: +39 0585 869016
info@apmassacarrara.it
www.apmassacarrara.it

Testi a cura del CAI Carrara - Gli itinerari indicati nell'opuscolo sono solo alcuni dei numerosi percorsi trekking praticabili sulle Alpi Apuane e nella Provincia di Massa-Carrara - Si consiglia comunque l'utilizzo di una buona cartina escursionistica - tutti i diritti riservati